



動態靜心

每個圓圈都包含一個中心。在前面三個階的高能量和強烈的技巧中，透過創造一個能量圈達成「歸於中心」這個目的。然後在第四階段就是放鬆。

指導語：

這個靜心全程一小時，四個階段，每個階段15分鐘。

第一階段：15分鐘

眼睛張開，慢慢地開始原地跑步，逐漸加快，然後越來越快。膝蓋盡可能地抬高。深且均衡地呼吸會將能量移入內在。忘掉頭腦，忘掉身體。繼續跑！

第二階段：15分鐘

眼睛閉上，坐下來，嘴巴放鬆微張。溫柔地從腰部開始旋轉身體，就像風中的蘆葦般，風把你從左吹向右、從前面吹向後面，一圈又一圈。如此，被喚醒的能量將會被帶回你肚臍的中心。

第三階段：15分鐘

仰躺著，頭部保持不動。眼睛張開，以順時鐘方向轉動你的眼球，讓眼球充分地掠過眼窩周圍，好像跟著秒針在大鐘上轉動著。開始時慢慢轉，然後讓你的眼球轉得愈來愈快。嘴巴微張、下顎放鬆，溫和且均勻地呼吸。這會將你那被集中的能量帶到「第三眼」的能量中心。

第四階段：15分鐘

眼睛閉上，保持靜止。

